

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	
10:00		有	有	NEW	有		¥	有		¥ NEW	有		有	¥	有							
10:30	10:00~10:45 ファンダメンタル ピラティス45 安田 千草	10:00~11:00 乳幼児 わくわく体操 上杉 忍	10:00~11:00 親子スイミング 月曜 西垣 典子	10:00~10:45 スクエアステップ 横田 好史	10:00~11:30 JSAホール エクササイズ 火曜 山中 秀一 2・4週のみ		10:00~11:00 健美操60 宮崎 さゆり	10:00~11:00 フラダンス 初級クラス 沖永 陽子	10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 バレトン45 近藤 知佳	9:40~10:40 太極拳 初心者クラス 上柳 幸子	10:00~11:00 親子スイミング 木曜 西垣 典子	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子	9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子					10:15~10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木 悟司			
11:00	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草	有		¥			¥ NEW	有		NEW	有		¥	有		有			¥ NEW			
11:30		11:15~12:15 ベビーマッサージ 上杉 忍		11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			11:15~12:15 エアロフット60 宮崎 さゆり	11:10~12:10 フラダンス 中級クラス 沖永 陽子		11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ45 安田 千草	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子		11:00~12:00 ベリーダンス60 衣笠 沙保里	10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子					11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭			
12:00			11:45~12:15 アクア30 福田 みゆき							¥			¥	有		11:30~12:30 たのしく スイミング 水上 瑞代						
12:30	12:05~12:35 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 バレトン45 藤本 恵理子	5週目は 代行表参照					12:00~12:45 ZUMBA 安田 千草			¥		11:50~12:55 じっくり調整ヨガ 正木 祥子				¥			
13:00	12:45~13:30 リトモス45 福田 みゆき	12:50~13:35 ヨガ45 田中 陽子					¥ NEW	有		¥			NEW	有					12:15~13:00 リトモス45 松本 典昭			
13:30				13:15~13:45 ストレッチ30 上杉 忍			13:15~14:15 ヨガ60 榎 菜月	13:00~14:00 フラダンス 入門クラス 沖永 陽子	13:15~13:45 アクア30 福田 みゆき	13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 笑美子	13:15~14:30 太極拳 上級クラス 上柳 幸子		13:30~14:00 体幹メソッド 横田 好史	13:15~14:30 女性のための ピラティス 石松 朱美					13:00~14:00 障がい児 水泳教室 水上 瑞代	13:30~14:15 エアロ45 まゆみ	¥ NEW	
14:00	13:45~14:30 ZUMBA 今峯 扶美子	NEW		¥					有				¥ NEW	NEW								
14:30		14:10~14:30 ショートレッスン		14:00~15:00 エアロ60 上杉 忍		14:30~15:00 プラクティックアクア 休場 由華			NEW	¥			¥	NEW								
15:00	14:45~15:30 脂肪燃焼 サーキット45 竹内or横田			¥		NEW				14:45~15:45 ヨガ60 太田 垂矢	NEW		¥	NEW								
15:30				15:10~16:10 ヨガ60 美香			15:15~16:00 アロマ ストレッチ45 平 美紀						15:00~15:20 ショートレッスン	¥	15:00~15:20 ショートレッスン				15:00~15:30 アクア30 松本 順子			
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	¥			¥				有 NEW		¥ NEW			¥ NEW									
19:30	19:00~20:00 エアロ60 上之段 笑美子	有		19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	NEW		19:15~19:45 バレトン30 まゆみ	19:00~20:30 JSAホール エクササイズ 水曜 山中 秀一 1・3週のみ	19:00~19:30 水中エクササイズ 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight45 美香			19:00~19:45 インナーバル トレーニング45 美香	有					19:15~20:30 自力整体B miy			
20:00	¥						¥						¥									
20:30	20:10~20:55 リトモス45 花村 愛			20:00~20:30 アクア30 小村 三沙			20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子		19:50~20:35 ミットアクア45 阿部 美智子		有		20:00~21:00 アロマヨガ 美香									
21:00																						

①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。  
②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。  
③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。  
④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンが休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。

プログラム定員について

- 【40名】  
エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス  
腰痛予防ストレッチ、エアロフット、体幹メソッド、Group Fight
- 【35名】  
ヨガ、健美操、アロマストレッチ、ファンダメンタルピラティス、  
姿勢改善エクササイズ
- 【26名】  
アクア、ミットアクア、水中ウォーキング、水中エクササイズ  
プラクティックアクア
- 【25名】  
腰痛予防ストレッチ(スタジオ2)、ヨガ(スタジオ2)  
ショートレッスン
- 【20名】  
ステップ、スクエアステップ、脂肪燃焼サーキット  
インターバルトレーニング
- 【15名】  
JSAホールエクササイズ(日曜)  
バランスボール